

Consells al viatger abans d'un viatge

Vacunes i medicaments

Als Centres de Vacunació Internacional o el metge de capçalera ens informaran de les vacunes obligatòries i recomanables per a cada destinació de viatge. Cal ser previsor i vacunar-se amb temps. La medicació preventiva per a la malària cal començar-la una setmana abans i continuar-la 4 setmanes després de la tornada. També cal finalitzar les pautes de vacunacions.

Què cal portar?

Per evitar **la malària o paludisme** cal tenir en compte els repel·lents, les mosquiteres i la roba adequada (pantalons llargs, samarretes de màniga llarga...) que ens ajudaran a evitar les picades del mosquit, que és el principal causant de la malaltia. Es recomana portar telèfon mòbil i accessoris.

Portar una **farmaciola** (gases, antidiarreics, analgèsics, iode...) ens pot ser molt útil.

També cal portar ulleres de recanvi i si es pren algun tractament mèdic, portarem tota la medicació necessària per a la durada del viatge.

DURANT EL VIATGE

Normes d'higiene bàsiques: Cal rentar-se les mans abans de cada àpat. S'aconsella no menjar fruita sense pelar (o que ja estigui pelada prèviament), verdura crua, amanides, carn i peix crus, gelats comprats al carrer...

Es recomana beure l'**aigua** sempre embotellada i evitar els glaçons de gel. Les begudes calentes ofereixen més garantia. La **diarrea** és una malaltia molt freqüent en els viatgers. És important iniciar una dieta astringent i amb prou líquid, sucre i sals. En cas de febre alta (38°) consultar a un professional sanitari. Si cal prendre antidiarreics i antibiòtics és preferible seguir les pautes d'un metge.

Les malalties de transmissió sexual (hepatitis B, sida,...) són freqüents. Es poden adquirir durant el viatge i posteriorment es poden transmetre. El preservatiu és el mitjà més eficaç per evitar-ne el contagi. També cal evitar l'ús d'agulles, xeringues, fulles d'afaitar, raspall de dents, ... que puguin estar contaminats. No fer-se piercings ni tatuatges.

Evitar exposar-se **al sol** del migdia. Usar barret i ulleres de sol. Cremes de protecció solar, que caldrà tornar a aplicar cada 2h, sobre tot a les orelles, nas i espatlles.

Anar sempre calçat i evitar caminar per zones fosques. **Els banys en llacs i rius** d'aigua dolça poden afavorir les infeccions parasitàries. L'ús de botes d'aigua i calçat impermeabilitzat pot evitar-ne el contagi.

A LA TORNADA

Algunes malalties tropicals no es manifesten immediatament; poden presentar-se força temps després de la tornada. Si apareixen símptomes com febre, diarrea, suor, calfreds... cal consultar un centre sanitari i fer esment d'on heu estat en els últims 12 mesos.

